



東風に吹かば にほひをこせよ 梅の花 あるじなしとて 春を忘るな ~菅原道真~



時の経つのは早いもので、新年もあっという間にひと月が過ぎ、暦はもう2月となりました。今冬は新型コロナウイルスよりも、全国的にインフルエンザが猛威を振るい、患者数は現行の統計開始以降最多数となっています。徹底した感染予防対策を講じないといけない日々が、もうしばらく続きそうです。

さて今回の社内報では、コロナ禍による「巣ごもり」中の「大人のカラダづくり」として注目されるようになってきた「縄跳び運動」についてまとめてみました。

縄跳びの健康効果を知り、効果的なトレーニングをしましょう!



寒い季節になると公園などで縄跳びをする子どもをよく見ます。今や大人の縄跳びは世界的なトレンドとなっているそうです。米国の市場調査によると、2023年の世界の縄跳び用品の市場規模は約20億ドルで、32年までに約27億ドルになると予測されています。縄跳びの魅力は、手軽さと奥深さの両方を味わえることです。縄が1本あれば狭い場所でも行えますし、一度に20人以上が参加する長縄跳びコンテストが、全国各地



で開催されるなど、技を競うこともできます。

【縄跳びの健康効果エトセトラ】

大人の体力作りも期待できますが、その効果をよく知り無理のない範囲で行うことが大切です。一番の健康効果は、縄跳びはジョギング、水泳などと同様に優れた有酸素運動であることです。縄跳びの酸素摂取量や心肺機能への影響は、国内では1960年代から70年代に研究が進んだそうです。酸素摂取量や心拍数から算出される運動強度は、さまざまな方法で示されますが、椅子に静かに座ったときの酸素摂取量を1とするMETs(メッツ)に換算すると分かりやすくなります。1分に縄を100回程度回す縄跳びは、軽いランニングの相当することが分かりました。

しかし体力のない大人が最初から何分も続けるとかなりの負荷がかかってしまいます。最初は30秒~1分飛びごとに休憩を入れて、全体で5分を目指しましょう。

また縄跳びには、筋肉や骨への効果もあります。縄跳びは歩くだけでは鍛えにくい太ももの筋肉(大腿四頭筋)など下肢全体の筋力をアップするため、高齢になったときのフレイル(虚弱)予防につながるそうです。そして骨粗鬆症と関連が深い骨密度への影響もあり、フィンランドで行われた研究では、縄跳びのような垂直方向に瞬間的な負荷がかかる運動を12ヵ月間続けたところ、高齢化による骨密度の低下が抑制されることが分かりました。

その上なんと縄跳びは、肥満予防への効果も期待できます。ある研究では「運動を実施しても食欲が普段以上に高まれば肥満改善につながらない」とした上で、縄跳びの上下運動は、消化管に適度な刺激を与えるため、運動後しばらく食欲を抑える効果があることが分かったそうです。

【縄跳びの正しい跳び方】



安全に縄跳びができる基準として、縄の長さは、足で縄の中心を踏んだとき、グリップの位置がバストップとおへその中間ぐらいにセッティングするのがよいそうです。この長さだと、縄が頭の10~15cm上を通り回しやすいそうです。最初は少し長めに調整してもいいそうです。

着地の衝撃が骨密度を高めることを紹介しましたが、硬すぎる地面だと足首などに負担がかかってしまうので、公園の土の上で行ったり、足底のクッション性が高いスポーツシューズを履いたりすることがお勧めです。



縄は100円ショップでも売られているビニールの縄でも構いませんが、最近では世界的な縄跳びブームの中、大手スポーツ用品メーカーが、「回す抵抗が少ないグリップ」「跳んだ数分かるカウンター付き」など高機能の縄を次々と開発しています。やる気が出てきたら、一度縄跳びを楽しんでみてはいかがでしょうか。(日経新聞コラム参照)

縄跳びの健康効果	
METs	安静時を1とした運動強度
• デスクワーク	1.0 METs
• しっかりウォーキング	4.8 METs
(時速6km程度)	
• 軽いランニング	8.3 METs
(時速9km程度)	



編集後記



2月は、和風月名で「如月(きさらぎ)」です。「如月」は「衣更着」とも書き、「衣類をさらに重ね着するほど寒い」頃のことを言うそうです。ほかに「梅見月(うめみづき)」「雪消月(ゆききえづき)」とも呼ばれます。

数ある2月の記念日の中の12日は、「レトルトカレーの日」とされています。1968年のこの日、



日本初のレトルト食品である「ボンカレー」が発売されました。2007年に「ボンカレーの日」と「レトルトカレーの日」で、それぞれ一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録されたそうです。ちなみに名前の「ボン」はフランス語の形容詞「bon」（よい、おいしいの意味）に由来します。